

ABRAKADABRA

¡Auxilio!

COMENZARON LAS PATALETAS



DESBORDES EMOCIONALES: Pataletas, rabietas, berrinches
Por : *Angela Spataro*

Sucede, con frecuencia, entre los dos y los tres años de edad, que el niño que hasta entonces había sido obediente y simpático, se empieza a poner pesado, llorón y hace "pataletas" (es decir grita, llora y se tira al suelo), cuando se le niega algo. Aunque ninguna formula es mágica y todos los niños actúan de manera diferente, hay algunas pautas que sirven en general para la prevención y la reacción de los papás ante este comportamiento.

¿Por qué suceden las pataletas?

Normalmente ocurren por una frustración al no poder conseguir algo, deseos no satisfechos, o una forma inadecuada de expresar rabia y/o irritabilidad.

Los padres deben reconocer el derecho de su hijo a estar molesto, y saber que su rol es enseñarle a expresarse adecuadamente y tolerar la frustración.

Con esto claro, es recomendable:

- MANTENGA USTED LA CALMA, no se desespere (esto es lo más difícil).
- Ignore la pataleta en la medida de lo posible, se puede llevar al niño a su cuarto y dígame que cuando se sienta mejor puede salir.
- Trate de ser indiferente frente a la situación.
- Evite largas y complicadas explicaciones de las reglas. Justificarlas ante un pequeño de 2 ó 3 años solo servirá para confundirlo.
- No trate de explicarle nada en ese momento al niño.

- Sea firme en su decisión y no vaya a ceder frente a la causa de la pataleta, pues esto lo único que refuerza es su conducta.
- Cuando el niño en su rabieta alcanza altos niveles de agresión, como arrojar objetos o golpear o destruir cosas, no se debe ignorar; entonces, puede resultar más prudente retirarlo del sitio donde está haciendo la pataleta y llevarlo a un sitio aislado; así se detiene de manera inmediata el berrinche, se da tiempo al niño para que se calme.
- Cuando el berrinche es en sitios públicos, como el supermercado o la calle, es más azaroso (y penoso) para los padres, y es muchas veces difícil alejarse del lugar y dejar el niño solo, así que es necesario sujetarlo, sin violencia, para llevarlo a un sitio más privado, como el carro, o el baño, pero igualmente dejarlo que desahogue su furia, antes que ceder a sus caprichos.

Tan pronto termine la rabieta y sea posible la comunicación fluida, el adulto que acompaña al niño puede acercarse afectuosamente a éste e invitarlo a compartir el motivo de su ira, explicarle que ese comportamiento no es adecuado, darle razones sencillas por lo cual no debe comportarse así, tales como porque se puede hacer daño, porque así no se entiende la gente, porque con ese comportamiento no va a conseguir lo que quiere, según las normas que se tienen en el hogar. Al niño debe explicársele que se entiende como se siente, porque, por ejemplo, no pudo hacer esa construcción, pero que tirando los cubos al piso y gritando, tampoco logrará su objetivo.

EN RESUMEN:

- No se debe sermonear, dar explicaciones y tratar de dialogar. En ese momento no va a prestar atención en su estado de ira y frustración.
- No ceder o no satisfacer el capricho del niño, pues el hacerlo probablemente sirva para reforzar la conducta, dado que entenderá que con la pataleta finalmente consigue lo que quiere.
- No golpear ni agredir físicamente al niño, pues con esto sólo se consigue enseñarle a reaccionar con violencia, se maltrata y se atemoriza, pero no se educa.
- No maltratar verbalmente; además, no se debe desaprobar al niño, sino su comportamiento.
- No se le debe decir, por ejemplo, que *es un gritón o un malcriado*, sino que el comportamiento no corresponde a un niño educado como él.

¿Cómo disminuir y prevenir las pataletas y berrinches?

Las rabietas de los niños pueden muchas veces evitarse por medio de algunas medidas y conductas específicas. El gritarle y castigarlo mucho o ser muy estricto no eliminará la aparición de estas conductas y por el contrario, puede acentuarlas.

Lo más importante es acercarse al niño, conocerlo, estrechar su relación con él, detectar las cosas que le gustan y las que le disgustan. Una buena comunicación, con una relación de confianza y mutuo entendimiento ayudará a reconocer las circunstancias, las horas, las frustraciones que pueden desencadenar una rabieta, tales como el sueño, el cansancio o el hambre.

En el proceso de crianza se deben fijar los límites y normas y asegurarse que el niño entiende. Todos los adultos involucrados en el cuidado del niño deben ser firmes en la aplicación de las normas que se establecen para el comportamiento del niño.

La ambivalencia e inconsistencia de las normas confunden al niño y pueden generar pataletas, porque aprende rápidamente a reconocer quienes le permiten ciertos comportamientos o le satisfacen ciertos caprichos, y qué tiene que hacer para conseguir lo que quiere. En estos casos se pueden aplicar los adagios populares

“El mono sabe en que palo trepa y el espanto sabe a quien le sale”

Enseñe al niño con el ejemplo. El comportamiento explosivo y las pataletas de los padres ante situaciones cotidianas son un modelo imitable ante sus contrariedades y frustraciones, porque él aprende por imitación.

Al niño debe enseñársele a expresar sus sentimientos, explicarle que enojarse es normal, pero ayudarle a encontrar formas aceptables de comunicar su ira o frustración.

Los comportamientos positivos del niño deben ser reforzados.

Pille a su hijo haciendo cosas que son adecuadas y estimule su buen comportamiento.

Así, cuando no reaccione con un berrinche por el juguete que no se le compró en el supermercado, debe felicitarse y decirle el orgullo que se siente por ese comportamiento tan ejemplar, lo cual puede estimularlo a seguir reaccionando en forma más serena, porque, aunque no consiguió un juguete, recibió la aprobación y una muestra de afecto, lo que resulta muy importante en el proceso de crianza.

Lecturas recomendadas

Gabriel P, Wool R. *El mundo interior de los niños*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1992.

Manso M, Jordán B. *Tus hijos de 4 a 5 años*. Madrid, Palbre, 1994.

Marulanda Á, *Creciendo con nuestros hijos*. Cali, Cargraphics S.A., 1998.

Posada Á, Gómez JF, Ramírez H. *El niño sano*, 2ª ed., Medellín, 1998.

Schaefer CH, Digerónimo T. *Enseñe a su hijo a comportarse*. Buenos Aires, Javier Vergara, 1993.



¡Auxilio!
COMENZARON LAS
PATALETAS